



دفتر قدردانی چیست؟

دفترچه قدردانی یک دفتر خاطرات یا دفترچه‌ای است که در آن چیزهایی که به خاطر آنها خوشحال هستید را یادداشت می‌کنید. این باعث می‌شود که قدر و اهمیت آنها را بدانید. لازم نیست این دفتر خاص یا فانتزی باشد، فقط باید بتوانید در آن بنویسید و نگهش دارید.

نوشتن آن به این معنی است که برای مدت طولانی‌تری به چیزی که از داشتنش خوشحال هستید، فکر می‌کنید و مغز شما آن را بیشتر به خاطر می‌آورد. نوشتن چیزهایی که به خاطر آنها خوشحال و شکرگزار هستید، می‌تواند به شما کمک کند احساس شادی، اشتیاق و مهربانی بیشتری داشته باشید.



چه بنویسم؟

برای شروع به جواب این سوالات فکر کنید:

چه کسی امروز مرا خندانند؟

چه چیزی باعث شد امروز احساس خوشحالی کنم؟

این‌ها و سوالات مشابه به شما کمک می‌کند درباره چیزهایی که برای آنها خوشحال هستید فکر کنید.

هر چه پاسخ شما دقیق‌تر باشد، بهتر است. به عنوان

مثال، «من از دوستم سپاسگزارم که وقتی مادام را

فراموش کرده بودم، مداد مورد علاقه خودش را به من

قرض داد». این دقت کمک می‌کند تا روی چیزهایی

که واقعاً قدردان آن هستید بیشتر صبر و فکر کنید.

با یادداشت کردن به جای گفتن، احساسات مثبت

بیشتری خواهید داشت، زیرا نوشتن بیشتر از فکر

کردن یا صحبت کردن طول می‌کشد و علاوه بر ذهن

و زبان، چشم و دست را مشغول می‌کند و در مغز ما

بهتر ثبت می‌شود. همچنین باعث می‌شود که شما

سابقه‌ای از تمام چیزهای خوبی که تجربه کرده‌اید، داشته باشید. این نوشته می‌تواند در یک روز بد به کمک شما بیاید. آنها را بخوانید و ببینید که چقدر تجربه‌های لذت‌بخش زیادی داشته‌اید. برای شروع به مدت ۲۱ روز (سه هفته) سه چیز را بنویسید که بابت آنها خوشحال و شکرگزار هستید.

